

สายด่วนเลิกบุหรี่ ๑๖๐๐
ของศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ”

โดย

รศ.ดร.จินตนาคุณิพันธ์

ผู้อำนวยการศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ
๑๗ มีนาคม ๒๕๖๐

สถานการณ์ในประเทศไทย

- เพิ่มจำนวนผู้เลิกบุหรี่ = การช่วยเหลือคนไทย
เลิกยาสูบอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

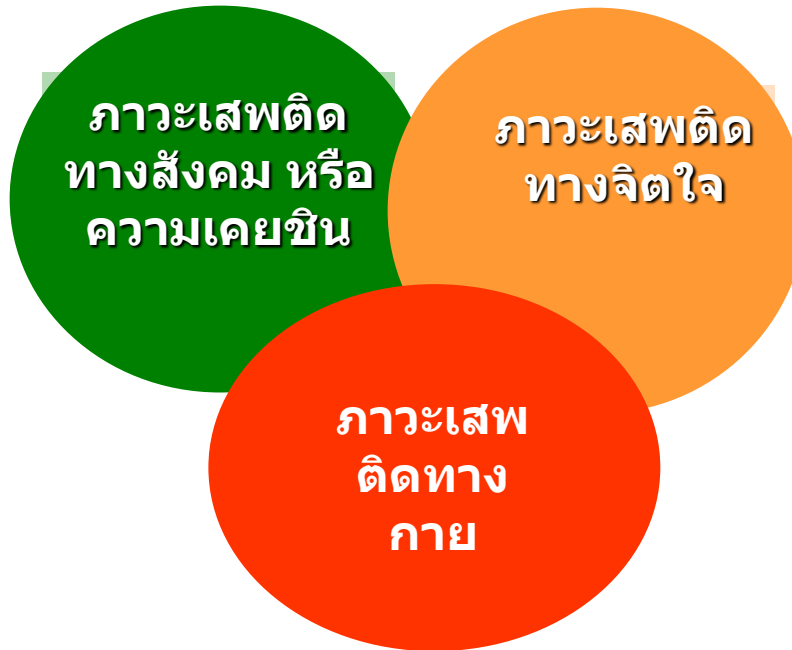
เป้าหมาย	ค่าเป้าหมาย	
	2559	2560
อัตราการสูบบุหรี่ประชากรไทยอายุ 15ปีขึ้นไป โดยรวม ร้อยละ	18.7	17.8
อัตราการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่น 15-18 ปีขึ้นไป (ตัวชี้วัดเขตสุขภาพ)	ไม่เกินร้อยละ 10	ไม่เกินร้อยละ 9
อัตราการได้รับควันบุหรี่มือสองของประชาชน	ลดลงร้อยละ 10 จากปี พ.ศ.2557	ลดลงร้อยละ 15 จากปี พ.ศ.2557

กลไกของการเกิดโรคเสพติดยาสูบ

(กลไกของการติดบุหรี่)

ความเคยชิน

- วงเหล้า
- กาแฟ
- หลังเบรค



ทัศนคติ ความเชื่อ

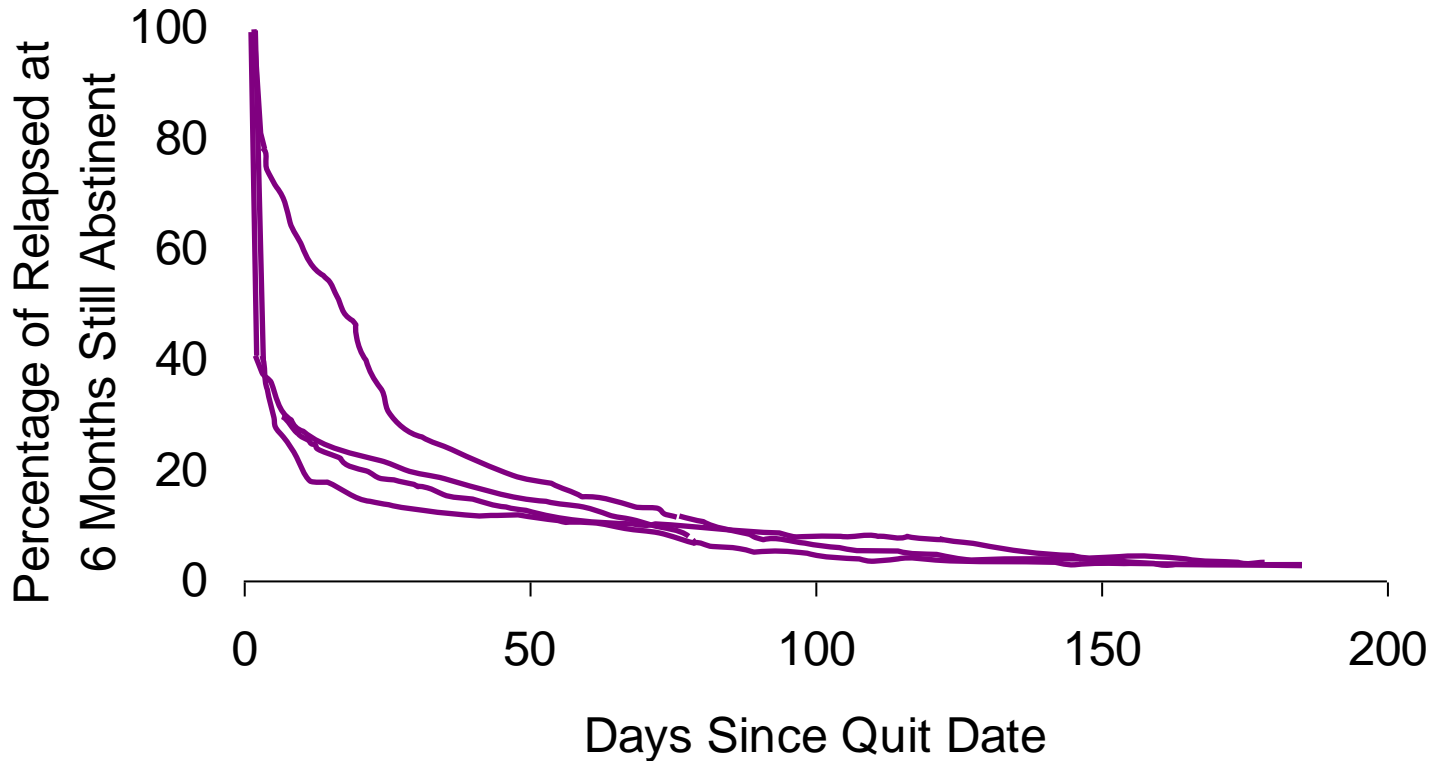
ความรู้สึก

- ผ่อนคลาย
- คลายกังวล
- มีสมาธิ
- กระตุ้นให้ตื่นตัว
- รู้สึกดีเมื่อได้สูดควัน

เสพติดนิโคติน

- เกิดอาการถอนยา

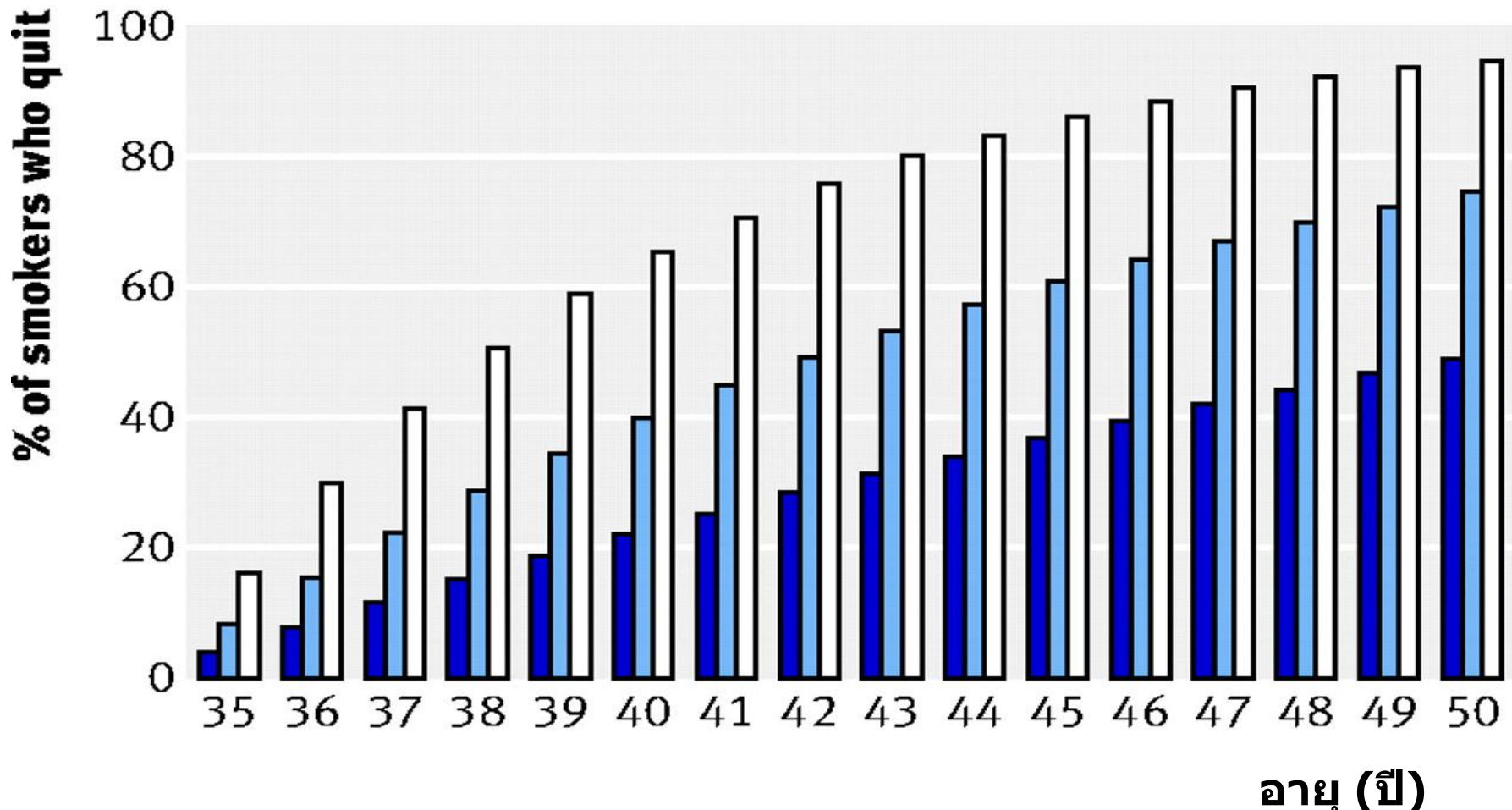
การเลิกเสพยาสูบด้วยตนเองไม่มีการช่วยเหลือ: ผลการวิเคราะห์จากข้อมูลหลักฐาน 4 เรื่อง



- ❑ ร้อยละของผู้ที่เลิกเสพยาสูบได้อย่างต่อเนื่องนับจากวันเลิกบุหรี่ (Quit Date) = 3%–5%
- ❑ ส่วนใหญ่กลับไปสูบบุหรี่ (relapse) ภายใน 8 วัน

การเลิกเสพยาสูบด้วยตนเองโดย ได้รับและไม่ได้รับการช่วยเหลือ

- ไม่มีการช่วยเหลือ
- ได้รับยาช่วยเลิกยาสูบ
- ได้รับยาช่วยเลิกยาสูบ และการได้รับคำปรึกษาแบบหลายครั้ง



ผู้ป่วยโรคเสพติดยาสูบในประเทศไทยต้องการเลิกยาสูบ

- สถานการณ์โรคเสพติดยาสูบในประเทศไทย ๒๕๕๘
- จำนวนผู้ป่วยโรคเสพติดยาสูบเป็นประจำ ๑๗.๙ ล้านคน
- ผู้ป่วยเหล่านี้ ๗.๕ ล้านคนวางแผน หรือ คิดจะเลิกเสพติดยาสูบ
- และร้อยละ ๓๖.๗ ได้พยายามเลิกเสพยาสูบมาแล้วในช่วง ๑๒ เดือน ปี ที่ผ่านมา

- ผลการสำรวจ GATT 2011 (พ.ศ.๒๕๕๔)

พยายามเลิกด้วยตนเอง	90.7%	4,260,000 ราย
ได้รับการช่วยเหลือ ฯ	4.8%	220,000 ราย
ได้รับยาช่วยเลิกบุหรี่หรือการช่วยเหลือ	7.6%	350,000 ราย
อื่นๆ	2.3%	100,000 ราย

อัตราการเลิกเสพยาสูบอย่างต่อเนื่อง ๑ ปีน้อยกว่า ร้อยละ ๒

รูปแบบการบำบัดโรคเสพติดยาสูบ (Tobacco cessation treatment model)

- การบำบัดด้วยยา (Pharmacotherapy)
- การบำบัดแบบไม่ใช้ยา (Non-pharmacotherapy)
 - การบำบัดทางพฤติกรรม (Behavior treatment) ด้วยการให้คำปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม -วิธีคิดและวิถีชีวิต
 - การบำบัดทางเลือก และการบำบัดด้วยกิจกรรม (Alternative/Complementary treatments)

การบำบัดโรคเสพติดยาสูบ ด้วยการให้คำปรึกษา ในประเทศไทย

- การให้คำปรึกษารายบุคคล และ/หรือรายกลุ่ม เช่น การให้คำปรึกษาในคลินิก อดบุหรี่ ในโรงพยาบาล ทุกระดับ
- การให้คำปรึกษารายบุคคลทางโทรศัพท์ เช่น สายเลิกบุหรี่ 1600 (Quitline) ข้อความสั้น 21 วัน (txt2quit) โดยศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ
- บริการช่วยเลิกบุหรี่ในร้านขายยาที่มีเภสัชกรประจำ-เภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่ หรือ คลินิกทันตกรรม (โครงการ Dentist Hero)



ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

สถานที่ตั้งศูนย์ฯ

- ๑) อาคารสมาคมสุขภาพจิตฯ ชั้น ๓ ซอยศรีอยุธยา ๓ ถนนศรีอยุธยา แขวงพญาไท เขตราชเทวี กทม
- ๑) อาคาร SM Tower ชั้น ๓๔ ถนนพหลโยธิน พญาไท กทม
เริ่มให้บริการตั้งแต่ มกราคม 2552 (เรียนรู้-พัฒนาระบบบริการรวม
เวลาได้ 7 ปี 6 เดือน ภายใต้งบประมาณสนับสนุนจาก สสส.)



ระบบบริการเลิกบุหรี่ของสายด่วนเลิกบุหรี่ ๑๖๐๐ ของศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

- ก่อตั้งกันยายน พ.ศ.๒๕๕๑ เริ่มให้บริการ มกราคม ๒๕๕๒ (อายุ ๘ ปี)
- รับผิดชอบดำเนินการให้บริการทั้งหมดภายใต้ **วิสัยทัศน์**
บริการเลิกบุหรี่เป็นเลิศ องค์การการเรียนรู้
Quitline แห่งชาติ
แหล่งอ้างอิงระดับนานาชาติ สานสร้างสังคมไทย
ปลอดบุหรี่



ระบบบริการเลิกบุหรี่ของสายด่วนเลิกบุหรี่ ๑๖๐๐ ของศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

- สนับสนุนงบประมาณโดย สสส. ประชาชน ใช้บริการ-โทรฟรีทุกเครือข่าย
- เป็นบริการสุขภาพระดับวิชาชีพ (Professional health service) ที่เป็นมาตรฐานระดับสากล ผู้ให้คำปรึกษา คือ ผู้มีวุฒิระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าในสาขาพยาบาลศาสตร์ สาขาจิตวิทยาคลินิก หรือ สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ทางการแพทย์ ซึ่งมีประสบการณ์ในระบบบริการสุขภาพมาแล้วอย่างน้อย ๑ ปี ต้องผ่านการฝึกอบรมทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติของศูนย์ฯ
- **ครอบคลุมบริการเชิงรุก (การโทรออกไปหาผู้ใช้บริการ หรือ Proactive callback services) และเชิงรับ (การรับสายโทรเข้า หรือ Reactive services) ตามมาตรฐาน WHO-International Quitline Institute**



ระบบบริการเลิกบุหรี่ของสายด่วนเลิกบุหรี่ (๑๖๐๐ สายเลิกบุหรี่) ของศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

- ผู้ให้บริการคือผู้ประกอบวิชาชีพสุขภาพซึ่งผ่านการอบรมตามหลักสูตรของศูนย์ฯ ให้บริการที่เป็นมาตรฐานตามแนวปฏิบัติทางคลินิก (Clinical Practice Protocol) ที่พัฒนาจากข้อมูลหลักฐานเชิงประจักษ์ ความเชี่ยวชาญของผู้ให้คำปรึกษา และความต้องการของผู้ใช้บริการที่เป็นคนไทย



ระบบบริการเลิกบุหรี่ของสายด่วนเลิกบุหรี่ (๑๖๐๐ สายเลิกบุหรี่) ของศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

- เป็นบริการให้คำปรึกษาที่จัดให้สอดคล้องกับระยะของการเปลี่ยนแปลง (Stage – Matched Intervention) ของกระบวนการเลิกบุหรี่ผู้ใช้บริการ ได้แก่
 - ❑ (๑) ระยะลังเลใจ (Pre-contemplation) หรือยังไม่พร้อมเลิก จะได้รับบริการให้คำปรึกษาแบบย่อ (Brief counseling) ผู้ให้บริการ คือ ผู้รับสาย เพื่อสร้างความตั้งใจเลิก (Intention or Motivation to Quit)
 - ❑ (๒) ระยะตั้งใจเลิก (Contemplation) หรือมีความพร้อม ผู้ให้บริการ คือ ผู้ให้คำปรึกษา เพื่อสร้างความมั่นใจในการลงมือเลิก มั่นใจในการเผชิญกับอาการถอนนิโคติน และอาการอยากเสพยา ด้วยการปรับเปลี่ยนนิสัยกับการดำรงชีวิต และการคลายเครียด จากนั้นจึงกำหนดวันเลิกบุหรี่ (Quit Date)
 - ❑ (๓) ระยะเลิกเสพยาสูบได้อย่างต่อเนื่อง (Maintenance) ผู้ให้บริการ คือ ผู้ให้คำปรึกษาเชี่ยวชาญ โทรกลับเพื่อเป็นกำลังใจติดตามสถานะการเสพยาสูบและให้คำปรึกษาเพิ่มเติมจำนวน ๖ ครั้ง เป็นเวลา ๑ ปี

การบำบัดโรคเสพติดยาสูบด้วยการให้คำปรึกษา

แบบใช้แนวคิด Stage of changes (Stage-matched intervention)

ระยะของการเลิกเสพยาสูบ	การให้คำปรึกษา
1) ชั้นลังเลใจ/ไม่พร้อมเลิก (Pre-contemplation)	<u>ผู้ป่วยที่ไม่พร้อมเลิก</u> ให้คำปรึกษาแบบกระชับ (brief counseling)
2) ชั้นตั้งใจ/พร้อมเลิก (Contemplation)	
3) ชั้นเตรียมการเลิก (Preparation)	<u>ผู้ป่วยที่พร้อมเลิก</u> (Intend to treat) ให้คำปรึกษาแบบเข้มข้น (Intensive counseling) คือ การได้รับคำปรึกษา 20-30 นาที และได้รับคู่มือ/แผ่นพับ
4) ชั้นลงมือเลิก (Action)	
5) ชั้นเลิกอย่างต่อเนื่อง (Maintenance)	ให้คำปรึกษาป้องกันการเสพยาสูบซ้ำ - การติดตาม (Relapse prevention counseling)

ให้คำปรึกษาแบบกระชั้น : สอบถามสถานะการ เสพยาสูบ ประเมินและสร้างความตั้งใจ/ความ พร้อมในการเลิกเสพ

- การให้คำปรึกษาเพื่อ**สร้างความตั้งใจ/ความพร้อมในการเลิกเสพ**
 - การช่วยให้ประเมินข้อดีของการเลิกสูบบุหรี่เปรียบเทียบกับ
การพิษภัยของการเสพ (Decision making = Pro
> Con)
 - การสร้างแรงจูงใจ และประเมินความตั้งใจ
“คุณตั้งใจ/ต้องการเลิกบุหรี่ภายใน ๓๐ วัน นี้ใช่
ไหมคะ?”

เลิกสูบบุหรี่ แล้วคุณจะเริ่มดีขึ้น

ภายใน 1 สัปดาห์
การรับรู้อรสและกลิ่นจะดีขึ้น

ภายใน 3 เดือน
การทำหน้าที่ของปอดของคุณจะดีขึ้น

ภายใน 8 ชั่วโมง
สารคาร์บอนมอนอกไซด์จำนวนมาก จะออกจากร่างกายของคุณ

ภายใน 1 ปี
ผู้สูบบุหรี่วันละหนึ่งซองจะประหยัดเงินได้ 4000 เหมียบู

ภายใน 12 สัปดาห์
ปอดของคุณจะสามารถทำความสะอาดตัวเองได้อีกครั้ง

ภายใน 12 เดือน
ความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจลดลงครึ่งหนึ่ง

ภายใน 5 วัน
สารนิโคตินส่วนใหญ่ จะออกจากร่างกายของคุณ



เลิกบุหรี่ แล้วดีอย่างไร?

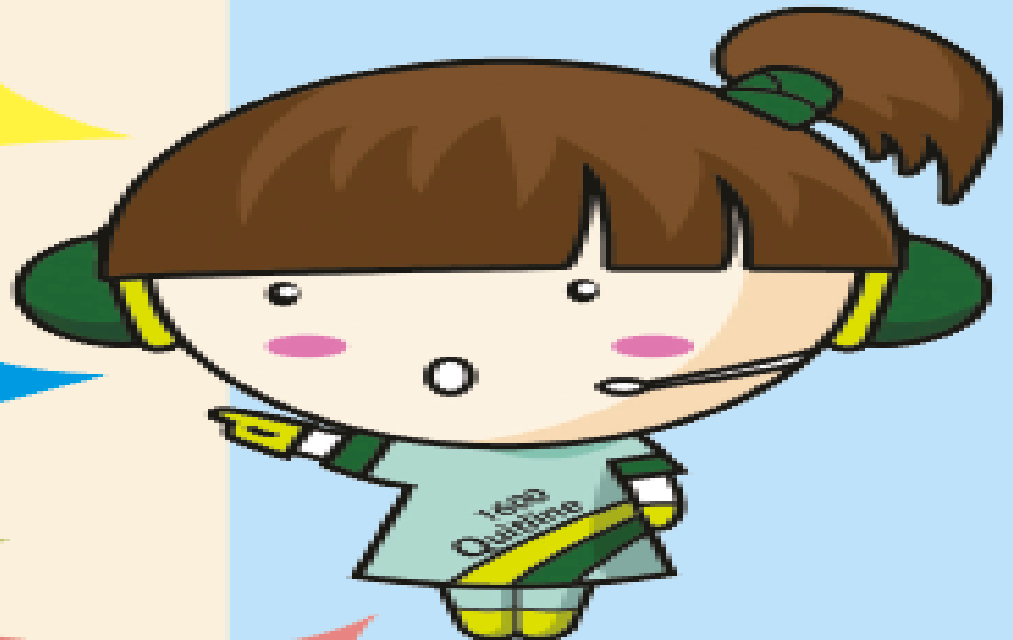
นิโคติน
มีฤทธิ์เสพติดรุนแรง
กว่าเฮโรอีน และทุกครั้งที่สูบบุหรี่
นิโคตินก็จะเข้าสู่สมองอย่างรวดเร็ว

20 นาที
หัวใจเต้นช้าลง

8 ชั่วโมง
ออกซิเจนในเลือดคืนสู่ปกติ
คาร์บอนไดออกไซด์ลดลง

1 วัน
ปอดทำงานดีขึ้น

15 ปี
ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจล้มเหลว
เท่ากับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่



เลิกบุหรี่ ได้อย่างไร

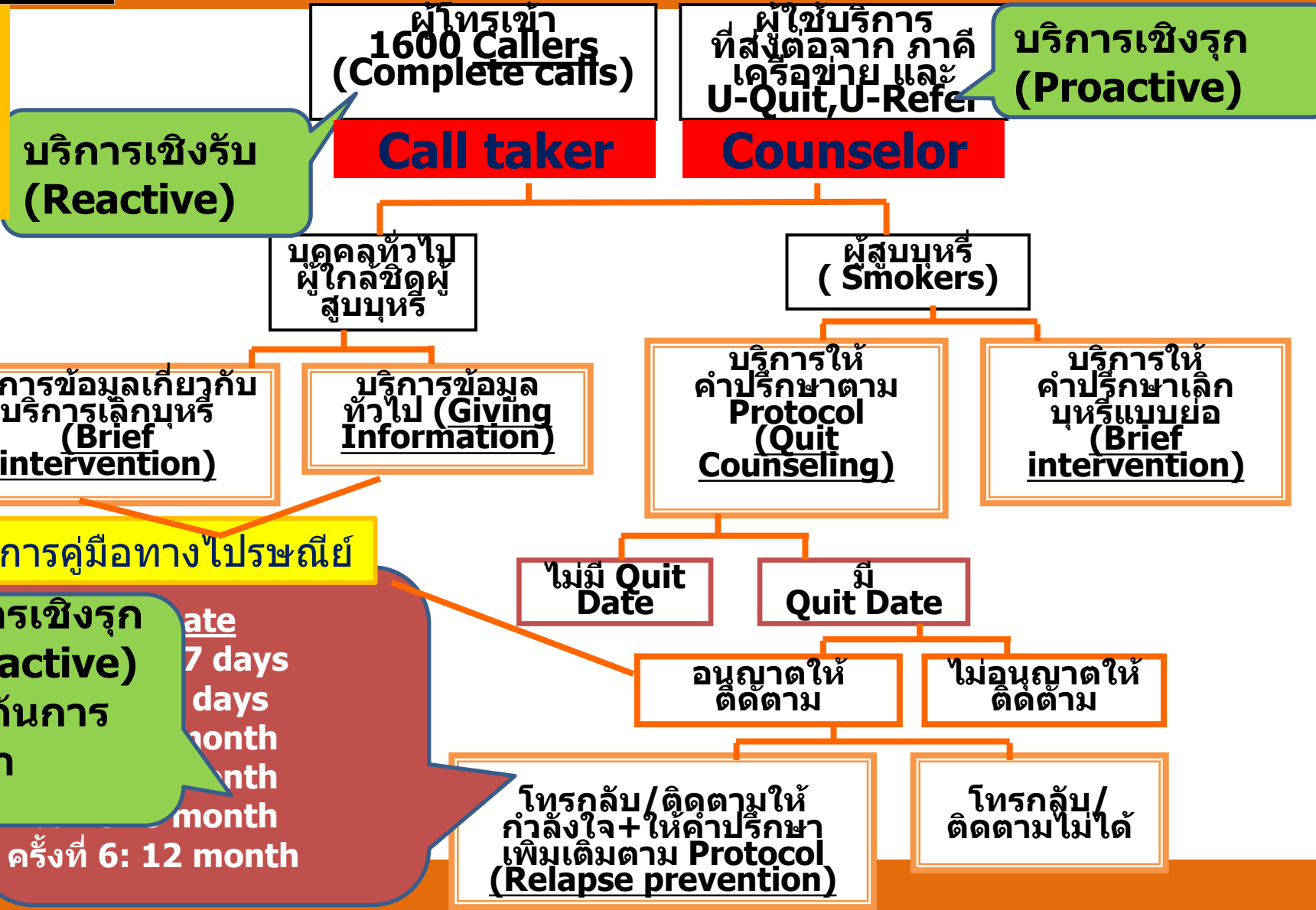
20 นาที	ความดันโลหิตและชีพจร เต้นในระดับปกติ
8 ชั่วโมง	ระดับออกซิเจนในเลือด จะคืนสู่ระดับปกติ ระดับคาร์บอนไดออกไซด์ ในร่างกายจะลดลง
1 วัน	คาร์บอนไดออกไซด์ที่จับ แน่นกับเม็ดเลือดแดงจะ ถูกขจัดออก ปอดเริ่มขจัด เสมหะและสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออก โอกาสที่จะเกิดหรือ เสียชีวิตจากหัวใจล้มเหลว ลดลง
2 วัน	นิโคตินหมดจากร่างกาย การรับรู้อรสและกลิ่นจะดีขึ้น โอกาสจะเกิดภาวะหัวใจ ล้มเหลวลดลง
2-12 สัปดาห์	การไหลเวียนของโลหิตไป สู่แขนขาดีขึ้น หายใจคล่อง รู้สึกมีพลังมากขึ้น เดิน ได้เร็วและนานขึ้น

3 เดือน	ระบบไหลเวียนโลหิตดี ขึ้น ความดันโลหิตลดลง สู่ระดับปกติ ในชาย ตัว อสุจิจะแข็งแรงขึ้นสู่ระดับ ปกติ ในหญิง ภาวะการมี บุตรยากจะลดลง การทำ หน้าที่ปอดเพิ่มขึ้นถึง 30 เปอร์เซ็นต์ การออกกำลัง กายจึงทำได้ง่ายขึ้น
6 เดือน	ปัญหาการไอลดลง การ หายใจดีขึ้น ความเสี่ยงต่อ ปอดอักเสบลดลง
1 ปี	ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจลด ลงเหลือครึ่งหนึ่ง เมื่อเทียบ กับผู้ที่ยังไม่เลิกสูบบุหรี่
5 ปี	โอกาสเกิดโรคมะเร็งปอด หรือที่อื่นๆ และอัมพาต เท่ากับผู้ไม่สูบบุหรี่ ถ้ามี โรคเรื้อรัง สุขภาพทั่วไป จะดีขึ้น
10 ปี	ความเสี่ยงที่จะเสียชีวิต ด้วยโรคมะเร็งปอดลดลง ครึ่งหนึ่ง
15 ปี	ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจล้ม เหลวเท่ากับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่



3. ระบบบริการเลิกบุหรี่ของ 1600 (Telephone counseling service system)

ตั้งแต่ Jan 2012



บริการเชิงรับ (Reactive)

บริการเชิงรุก (Proactive)

บริการเชิงรุก (Proactive) ป้องกันการสูบบุหรี่

ครั้งที่ 6: 12 month

ระบบบริการเลิกบุหรี่ของสายด่วนเลิกบุหรี่ (๑๖๐๐ สายเลิกบุหรี่) ของศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

- จัดบริการภายใต้ระบบกำกับคุณภาพอย่างต่อเนื่อง (Continuous quality monitoring system) โดยการกำกับคุณภาพการให้คำปรึกษาการเลิกบุหรี่เป็นแบบ **Multiple sessions** ประกอบด้วย การให้คำปรึกษาครั้งแรก ๓๐ นาที ตามด้วยการกำหนด **Quit Date** และการโทรกลับให้คำปรึกษาเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ซ้ำ (**Relapse prevention**) ๖ ครั้ง เป็นเวลา ๑ ปี

- สุดท่าย ศูนย์ฯ ให้ความสำคัญกับการสร้างและเผยแพร่องค์ความรู้ เรื่อง Quitline and smoking cessation ที่เผยแพร่ในระดับชาติ รวมทั้งให้บริการข้อมูลข่าวสารในการช่วยผู้เสพให้เลิกยาสูบ แก่สาธารณะชนในทุกช่องทาง รวมทั้งการร่วมผลักดันนโยบายสาธารณะเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่
- ศูนย์ฯ ให้ความสำคัญกับการสร้างและเผยแพร่องค์ความรู้ระดับนานาชาติ เรื่อง Thailand Quitline and smoking cessation ขณะนี้ TNQ เป็น Model ของการบริการ Quitline ของ WHO – EMRO, EURO and SEARO และ Asia Pacific Quitline Network



ระบบบริการเลิกบุหรี่ของสายด่วนเลิกบุหรี่ ๑๖๐๐ ของศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

➤ ให้บริการหลายรูปแบบของการใช้พฤติกรรมบำบัดที่มีคุณภาพ
และประสิทธิภาพ

๑) การเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์

๒) การเลิกบุหรี่ด้วยข้อความสั้น **SMS2Quit (Interactive)**

๓) การเลิกบุหรี่ด้วยข้อความสั้น **Mobile Application (Interactive)**

➤ ให้บริการทุกสายที่โทรเข้า:-

๑) ผู้เสพติดยาสูบ ผู้ใกล้ขีด และประชาชนทั่วไป

๒) ผู้เสพยาสูบที่ได้รับการส่งต่อจากภาคี

๓) **ขอใช้บริการด้วยตนเอง**ทาง SMS (เบอร์โทรศัพท์และชื่อ) หรือ
ทาง Mobile Application “Let’s Quit Smoking” และ **U-Quit** บน
www.thailandquitline.co.th

➤ การร่วมนำบำบัดกับภาคีเครือข่าย (ปัจจุบันและอนาคต)

(๑๖๐๐ สายด่วนเลิกบุหรี่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในทุกกรณี – ผู้เสพยาสูบและเครือข่ายไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย) **โดย**ให้บริการผู้เสพทุกคน ภายใน ๔๘ ชั่วโมง ที่ขอใช้บริการโดย:-

๑) ใช้ U-Refer บน www.thailandquitline.co.th

๒) คลินิกเลิกบุหรี่ ในสถานบริการสุขภาพของรัฐ เอกชน เครือข่ายเภสัชฯ เครือข่ายทันตแพทย์ฯ เครือข่ายสถานประกอบการ และ เครือข่ายโรงเรียน?

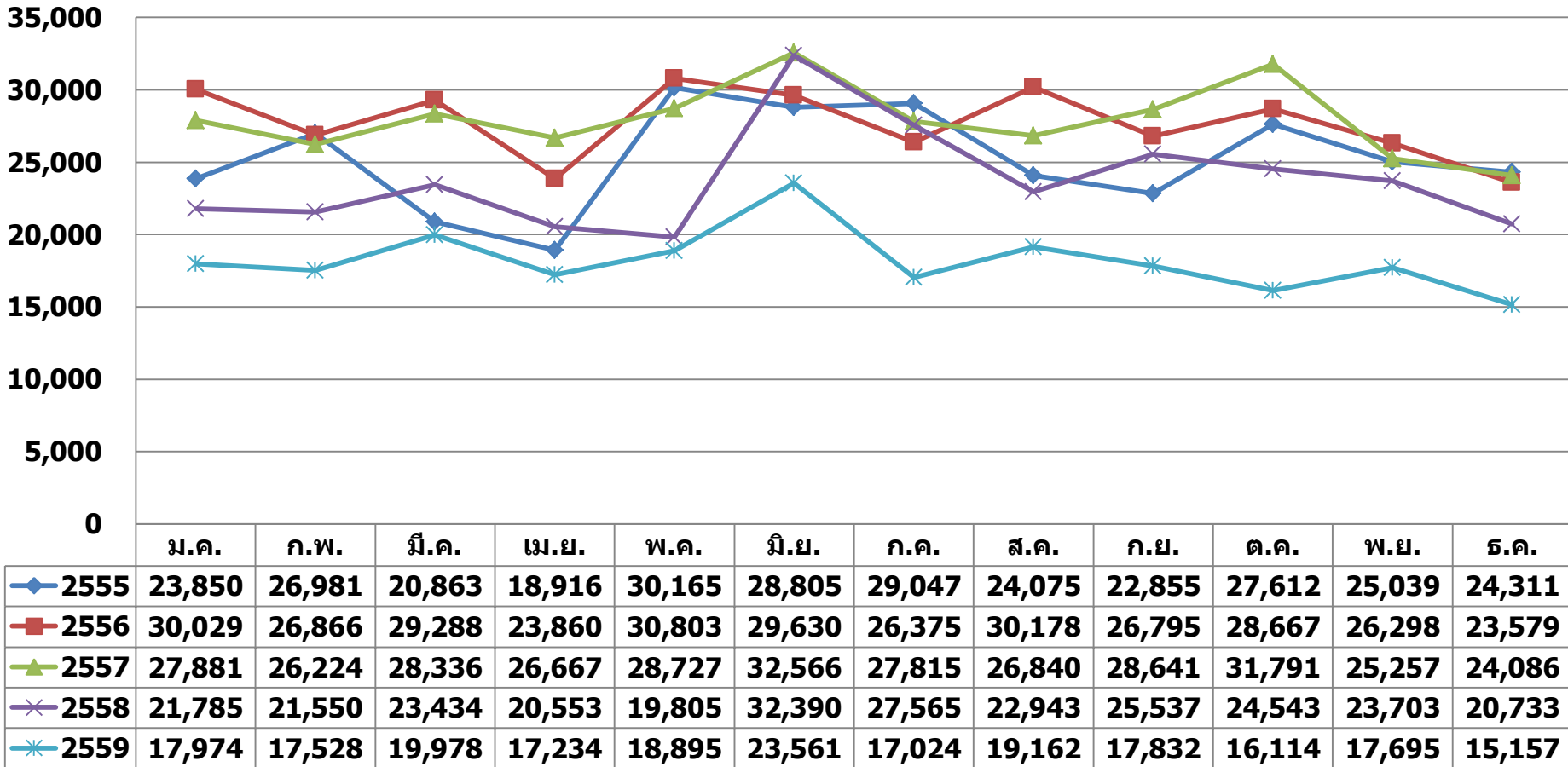
๓) ขยายการเข้าถึงบริการสู่ชุมชน “โครงการ ๓ ล้าน ๓ ปี เลิกบุหรี่เถิดให้องค์ราชัน” และโครงการขยายการเข้าถึงบริการร่วมกับองค์กรของรัฐและเอกชน



ผลลัพธ์การดำเนินงานของ ๑๖๐๐ สายเลิกบุหรี่ พ.ศ.๒๕๕๘-๕๙ ของศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

จำนวนคนไทยที่เข้าถึงและได้รับบริการเชิงรับ และเชิงรุก Call rate และ U-Refer

Services Delivery

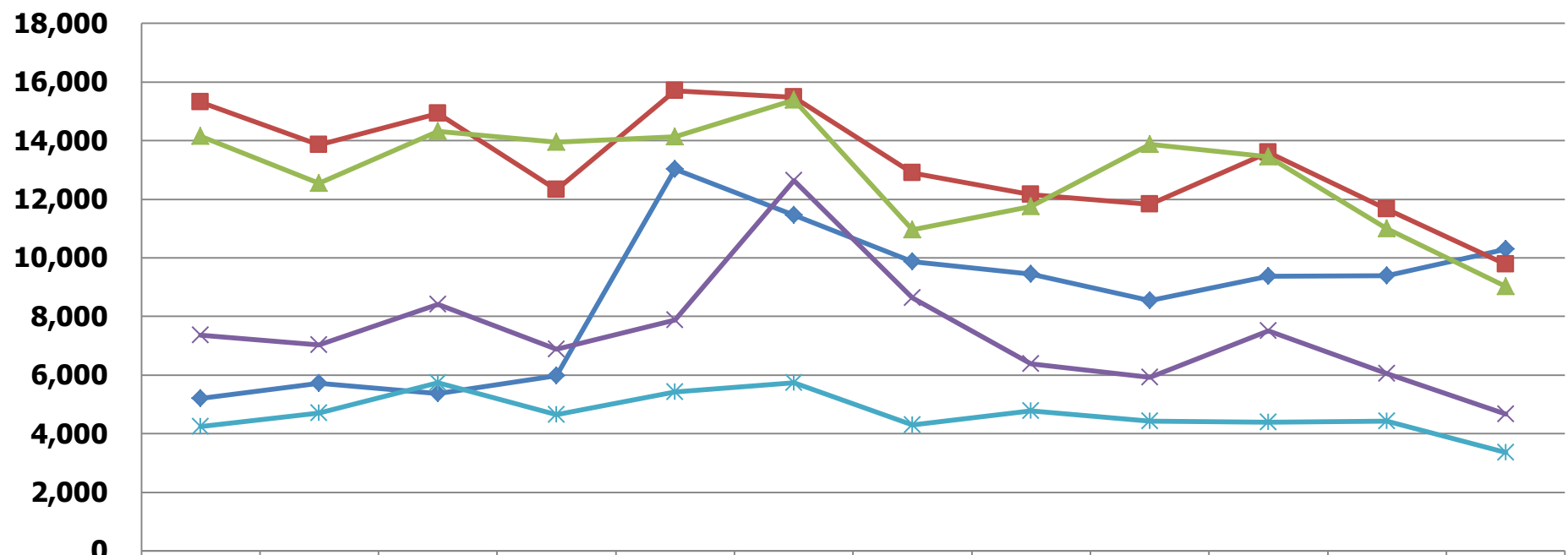




ผลลัพธ์การดำเนินงานของ ๑๖๐๐ สายเลิกบุหรี่ พ.ศ.๒๕๕๕-๕๙ ของศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

จำนวนประชาชนที่โทรเข้า (เชิงรับ) เพื่อใช้บริการ

Completed Calls



	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
◆ 2555	5,212	5,719	5,366	5,970	13,020	11,461	9,869	9,439	8,538	9,375	9,384	10,300
■ 2556	15,314	13,852	14,925	12,327	15,696	15,477	12,897	12,151	11,821	13,596	11,670	9,782
▲ 2557	14,159	12,548	14,327	13,957	14,138	15,390	10,962	11,753	13,878	13,451	10,994	9,024
✕ 2558	7,362	7,021	8,407	6,882	7,872	12,632	8,636	6,377	5,924	7,503	6,045	4,672
✱ 2559	4,236	4,701	5,732	4,649	5,424	5,733	4,302	4,774	4,425	4,396	4,437	3,365



ผลลัพธ์การดำเนินงานของ ๑๖๐๐ สายเลิกบุหรี่ พ.ศ.๒๕๕๘-๕๙ ของศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

เดือน	Incoming ผู้โทรเข้า ราย (ต่อเดือน)	Smokers ราย (ต่อเดือน)	Proxy ราย (ต่อเดือน)	Set Quit Date ราย (ราย/เดือน)	CQR 6 months
๒๕๕๘	๘๙,๓๒๙ (๗,๔๔๔)	๒๗,๒๙๑ (๒,๒๗๔)	(๔,๖๙๐)	๑๒,๘๓๖ (๑,๐๗๐)	๔๖.๒๑ (๕,๙๐๔)
๒๕๕๙	๕๖,๑๗๔ (๔,๖๘๑)	๑๗,๐๖๒ (๑,๔๒๑)	13,407	๙,๕๙๔ (๗๙๙)	๔๓.๒๗ (๔,๒๑๕)

➤ ระหว่าง กุมภาพันธ์ ถึง กรกฎาคม ๒๕๕๖

- ❑ อัตราการเลิกยาสูบได้ต่อเนื่อง ๖ เดือน ร้อยละ ๕๑.๕
- ❑ อัตราความพยายามเลิกบุหรี่ต่อเนื่อง ๗ วันหลังวันเลิกบุหรี่ ร้อยละ ๘๑.๔ และมีอัตราการเลิกยาสูบได้ต่อเนื่อง ๓๐ วัน ๓ เดือน และ ๖ เดือนหลังวันเลิกบุหรี่ ร้อยละ ๖๙.๑, ๖๙.๒ และ ๕๑.๕
- ❑ ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจภาพรวมของการบริการระดับมากที่สุด (จินตนา ยูนิพันธ์ และคณะ, ๒๕๕๘) (บทความวิจัยรอดตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารระดับชาติ)



เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

ผู้ใช้บริการที่ระบุจังหวัด:ประเทศไทย

ภาคเหนือ

3,324 ราย

ม.ค. - ธ.ค. 2558

รวมทั้งหมด

จำนวน 23,370

ราย

ภาคใต้

2,923 ราย

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

5,343 ราย

ภาคกลาง (ไม่รวม กทม)


7,963 ราย

กรุงเทพมหานคร

3,817ราย



**จุดเชื่อมโยง / ส่งต่อ / ร่วมบำบัด
การช่วยเลิกบุหรี่ของสถานบริการ
กระทรวงสาธารณสุข กับ 1600 สาย
เลิกบุหรี่**



เลิกบุหรี่โทร
Quitline
1600

ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (ศบช.)
THAILAND NATIONAL QUITLINE (TNQ)

เวลาทำการ : จันทร์-ศุกร์
เวลา : 7:30 - 20:00 น.
นอกเวลาทำการหรือวันหยุด
กรุณาฝากข้อความหรือหมายเลขโทรฯ กลับ
ที่ 02-245-4149 - 50

ถ้าต้องการเลิกบุหรี่ โทร 1600 ฟรีทุกเครือข่าย

รับสารึกษา

สมัครบริการรับ SMS

สอบถาม

บุคลากรสุขภาพ
ผู้ต้องการเลิกบุหรี่

U REFER

คุยกันสักนิด
ถ้ายังไม่คิดเลิกสูบ

คิดดี...ทำดี ต่อต้านยาเสพติด



26 มิถุนายน

สนับสนุนทุกคน...ทำได้

ข่าวสารทันสมัย

โครงการลด ละ เลิกบุหรี่ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าของกลุ่มอาชีพอิสระ เทศบาลเมืองคลองฉัดหลวง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ

Oct 12, 2015

ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ ได้รับเกียรติจาก บริษัท นารายณ์เอนด์ จำกัด ให้บรรยายเรื่อง “พิษภัยบุหรี่และสุขภาพดีอย่างไรภายหลังการเลิกบุหรี่”

Oct 12, 2015

หัวข้อเก่า

ระบบ U-refer

- บริการจากใจ**
- บริการจากใจ (Services)
 - กิจกรรม (Activities)
 - U QUIT
 - U REFER
 - คู่มือเลิกบุหรี่ (Quit Manual)

ลงทะเบียน

U REFER REGISTER

สำหรับเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานต่างๆที่ต้องการส่งต่อผู้ใช้บริการที่ 1600

Username*

Password*

ชื่อ (ผู้ส่ง)*

นามสกุล*

E-mail*

ตำแหน่ง(ถ้ามี)

แพทย์
 ผู้ประกอบวิชาชีพสุขภาพอื่น
 อื่นๆ ระบุตำแหน่ง (ถ้ามี)

เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้*

เบอร์โทร

สถานที่ประกอบการ/หน่วยงาน*

โรงพยาบาลระดับชุมชน
 โรงพยาบาลระดับจังหวัดขึ้นไป
 โรงพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย
 อื่นๆ

ชื่อหน่วยงาน*

ชื่อผู้ส่งหน่วยงาน*

ถนน

ตำบล/แขวง*

อำเภอ/เขต*

จังหวัด*

รหัสไปรษณีย์*

หมายเหตุ ข้อมูลนี้เป็นความลับ และส่งไปยังศูนย์เลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติเท่านั้น

GFRUPN

ใส่รหัส

บุหรี่อิเล็กทรอนิกส์ อันตรายกว่า 10 เท่า
รู้หรือไม่ว่า บุหรี่อิเล็กทรอนิกส์มีนิโคตินสูงกว่าบุหรี่ธรรมดามากกว่า 10 เท่า

บุหรี่ธรรมดา นิโคติน 1.2 มิลลิกรัม
 บุหรี่อิเล็กทรอนิกส์ นิโคติน 4-24 มิลลิกรัม


 วันทำการ : จันทร์ - ศุกร์
 เวลาทำการ 7.30 น. - 20.00 น.
 (Operation Hour : Monday - Friday 7.30 - 20.00)


 เลิกบุหรี่โทร
Quitline
1600


 facebook
 1600 ไม่บอกรับต้นตอเล็ก



หมายเหตุ หมายถึง กรณีไม่ติดตามด้วยตนเอง

U-Refer

Network –
Hospitals/PCUs
/Community



เครือข่าย
อาสาสมัคร
เลิกบุหรี่



เครือข่าย
อาสาสมัคร
เลิกบุหรี่

Refer for call back

1. Quit Counseling
2. Relapse Prevention

U-Report

Quit attempts
Quit rates
Smoking status



Live Chat
เปิดบริการ : วันจันทร์ – วันศุกร์
เวลาทำการ : 13:00 – 15:00

QUITLINE 1600
QUITLINE 1600
QUITLINE 1600

<http://www.thailandquitline.or.th>



ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

บริการรับสาย (Reactive calls) และโทรกลับ (Proactive calls) ทุกวัน วันจันทร์ – ศุกร์ เวลา ๗.๓๐ – ๒๐.๐๐น. วันเสาร์ – อาทิตย์ เวลา ๙.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.

นอกเวลาและวันหยุดนักขัตฤกษ์ มีบริการเสียงตามสายให้ส่งฝากข้อความสั้น **SMS** ชื่อและเบอร์โทรกลับ เพื่อให้ศูนย์โทรกลับให้คำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่
ที่หมายเลข **089 814 1600** หรือ **089 890 5100**



- ขอบคุณ
- และ สวัสดี

ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

www.thailandquitline.or.th;

facebook: **1600**ไม่บอกรักแต่บอกเลิก

โทรศัพท์ 02 245 4149 โทรสาร 02 245 4153